

اپنے بچوں کا تحفظ

- بچوں کی بات پوری توجہ سے سنیں: اپنا رخ بچے کی طرف کریں اور ان سے نظریں ملا کر رکھیں۔
- ایسے جملے بولیں: میں سمجھتی ہوں کہ آپ کیا کہنا چاہتی ہیں۔ مجھے لگ رہا ہے کہ آپ اس [....] بات پر واقعی پریشان ہیں۔
- یہ نہ سوچیں کہ آپ نے ہر مسئلے کا حل نکالنے کی کوشش ضرور کرنی ہے۔
- اگر آپ محسوس کریں کہ بچوں سے بات کرنے کا یہ وقت مناسب نہیں ہے تو ان سے کوئی اور وقت طے کر لیں۔
- اگر بچہ یا بچی کوئی ایسی بات آپ کو بتائے جس سے آپ کو تشویش ہو تب بھی پرسکون رہیں۔
- مدد مانگنے سے نہ جھکیں۔ آگے جا کر آپ کو اس بارے میں معلومات ملیں گی کہ کہاں سے مدد مل سکتی ہے۔

ہمہ تن گوش ہو
کربچوں کی بات
سننا

بچے کی مدد اور اس کے تحفظ کے لئے کیسے تیار رہیں

1. باخبر رہیں
2. ہوشیار رہیں
3. ان کی طرف متوجہ رہیں
4. ان کی تائید کریں
5. ان کے لئے حاضر رہیں
6. ان کو بہر حال اپنا سمجھیں
7. ان کے سامنے جواب دہ ہوں
8. بچے جب بھی ضرورت محسوس کریں، آپ ان کی بات سننے اور مدد کرنے کے لئے موجود ہوں

چیدہ چیدہ
باتیں

یہ ضروری ہے کہ آپ بچوں اور نوجوانوں کی اس طرح مدد کریں کہ وہ خطرے کی نشان دہی کرنے والی اپنی ابتدائی علامات کو سمجھنے لگیں تاکہ جب وہ ایسی صورت حال میں ہوں جو ان کے لئے غیر محفوظ ہو سکتی ہو تو انہیں اس کا احساس ہو جائے۔

بچوں کے ساتھ اس شکل کے بارے میں بات کریں۔ یہ کوشش کریں کہ بچے اپنے احساسات کے بارے میں سوچیں اور اس پر غور کریں کہ وہ کیوں ایسے احساسات رکھتے ہیں

اپنی بچی یا بچے کے ساتھ بیٹھیں اور ان سے کہیں کہ وہ ایسے پانچ افراد کا انتخاب کریں جن پر وہ بھروسہ کر سکتے ہیں، جن سے آسانی سے رابطہ ہو سکتا ہو، جو ان پر اعتبار کرتے ہوں اور بہ وقت ضرورت ان کی مدد کر سکتے ہوں۔

جب آپ کا بچہ (یا بچی) اپنی ابتدائی انتہائی علامات کو سمجھنے لگے تو اگر وہ کبھی خود کو غیر محفوظ سمجھیں گے تو وہ گئے چنے محافظ افراد کی فہرست میں سے کسی سے بھی مدد کے لیے رابطہ کر سکیں گے۔

سر جکڑا ہوا محسوس ہوتا ہے

رونا آتا ہے

دل زور زور سے دھڑکنا

رونگے کھڑے ہو جانا

رفع حاجت کی ضرورت محسوس کرنا

پیر منجمد ہو جانا

رونگے کھڑے ہو جانا

کپکپاہٹ طاری ہو جانا

دل بھر آنا

بتھیلیوں پر پسینہ آجانا

پیٹ میں گڑبڑ

محسوس کرنا

لڑکھڑاہٹ محسوس کرنا



میرے محافظ

لوگ کون ہیں؟

والدین

خاندان

انامی

دوست یا سہیلی کے والدین

استاد یا استانی

محافظ رویوں کے تصورات

اپنے بچے کو سکھائیں کہ

- ان کے جسم کے ارد گرد ان کا نجی دائرہ کیا ہے اور یہ کہ اس پر ان کا حق ہے۔
- کوئی انہیں ننگا نہ دیکھ پائے۔ یہ بات شروع سے ہی ان کے ذہن میں ڈالنا شروع کر دیں کہ سوائے کچھ قابل اعتماد افراد کے، کوئی ان کے ساتھ بیت الخلا میں نہیں جا سکتا۔
- گر وہ کسی ایسی صورت حال میں ہوں جو ان کے لئے ناگوار ہو تو وہ ناں کر دیں۔
- اپنے تحفظ کے لئے حدود طے کرنا



انہیں اس نظریہ کے بارے میں بتائیں کہ ہم کبھی کبھار مزہ لینے کے لئے ایسے کام بھی کر ڈالتے ہیں جن میں کچھ نقصان کا اندیشہ ہو مگر جب کوئی چیز خطرناک ہو جائے تو ہمیں اس کا احساس بوجانا چاہیئے۔

اپنے بچے سے ان سب کے بارے میں بات کریں اور انہیں ترغیب دیں کہ وہ خود اپنی کوئی مثالیں دیں۔

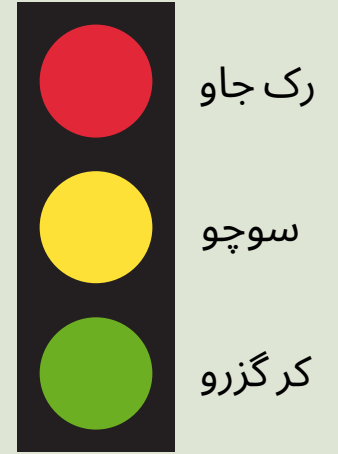
ایسا کرنے سے یہ بات بھی پتہ چل سکتی ہے کہ وہ کون سی ایسی صورت حال ہے جو عام طور پر محفوظ سمجھی جاتی ہے مگر آپ کا بچہ اس میں خود کو محفوظ نہیں سمجھتا۔ مثال کے طور پر اگر انہیں مکتب میں تنگ کیا جاتا ہو تو وہ مکتبان کے لئے محفوظ جگہ نہیں ہو گی۔



اپنے بچوں کو سکھائیں کہ وہ یہ سادہ سی ترکیب استعمال کر کے اپنے غیر محفوظیت کے احساسات کی شناخت کیسے کر سکتے ہیں اور ایسی کسی صورت حال میں وہ کیا کریں۔ یہ ترکیب ابتدائی انتباہی علامات اور گئے چنے قابل اعتماد افراد والی ترکیبوں کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

رک جاؤ ... اپنے احساس کو پہچانو: میرے پیٹ میں درد ہے۔ میں بوکھلایا ہوا ہوں۔ مجھے یہ صورت حال اچھی نہیں لگ رہی۔ سوچو ... اس صورت حال سے بہ حفاظت باہر نکلنے کے لئے کیا کرنا چاہیئے؟

کر گزرو ... یہ خوب جان لو کہ آپ کو ضروری اقدام اٹھانے کا اختیار حاصل ہے



ٹریفک لائٹ والی ترکیب

ہمارا ادارہ یعنی ایپروچبل پیرنٹنگ کنہوں کی مدد کے لئے حاضر ہے۔ ہم والدین کے لئے تربیتی کورس منعقد کرتے ہیں جن میں اس تحریر میں بتائی گئی باتوں کی زیادہ وضاحت کی جاتی ہے۔ ہم آن لائن یعنی انٹرنیٹ پر بھی تربیت گاہیں کرتے ہیں اور ہمارے پاس ایسے رضاکار بھی ہیں جو خود بھی بچوں والے ہیں اور دوسرے والدین کی مدد اور راہ نمائی کے لئے تیار ہیں۔

مزید معلومات کے لئے ہمارے سوشل میڈیا صفحات پر جائیے یا ہماری ویب سائٹ دیکھیے: www.approachableparenting.org.uk

اس کے علاوہ آپ این ایس پی سی سے ان کی اس فون لائن پر مشورہ لے سکتے ہیں جو بالغوں کے لئے ہے: 0808 800 50000

ای میل: help@nspcc.org.uk

یا بچوں کو مشورہ دینے والی فون لائن: 0800 1111

اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو یا آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو آپ کس سے بات کریں